

АНАЛИЗ И ОЦЕНКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ 1КУРСА ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Маслак С.А., Маслак В.А., Троицкий В.М.

С целью оптимизации учебного процесса со студентами 1курса лечебно-профилактического факультета основного отделения на занятиях был сделан акцент на скоростно-силовую подготовку в подготовительной части урока. С этой целью мы поставили задачу: определить эффективность данных занятий на сдачу скоростно-силовых нормативов.

Оценивая результаты мы исходили из программных требований, считая нормой : прыжок в длину с места у юношей – 225см, у девушек – 170см., челночный бег у юношей – 9,8сек., у девушек – 10,8 сек.

Полученные данные представлены в таблице:

Пол	Челночный бег	Прыжки с места
Девушки	10,08	174,8
Юноши	9,5	218,2

Исходя из полученных данных можно констатировать, что студенты, занимающиеся целенаправленно с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств имеют результаты выше нормативных.

Рекомендации: для подготовки студентов к сдаче скоростно-силовых нормативов в учебный процесс необходимо в подготовительной части предлагать упражнения скоростно-силового характера с учетом индивидуальных особенностей студентов.